PÃES RECHEADOS



Esmaltec *apresenta:*
A Cozinha de **AnaMaria**.

Verduras: verde que te quero sempre

AS FOLHAS VERDES FAZEM MUITO BEM AO ORGANISMO, MAS ALGUNS TRUQUES NA HORA DE ESCOLHER E ARMAZENAR AS HORTALIÇAS GARANTEM O PREPARO DE UMA SALADA MAIS NUTRITIVA.



▸▸ ESCOLHA VERDURAS com folhas viçosas, de cor brilhante, sem manchas ou marcas de insetos.

▸▸ PARA CONSERVAR A ALFACE sempre fresquinha, lave bem as folhas e enxugue-as. Depois coloque numa vasilha bem fechada e guarde na geladeira.

▸▸ AO COZINHAR VERDURAS, acrescente 1 colher (café) de açúcar para manter a cor e o sabor naturais. No caso de hortaliças com cheiro forte, como o repolho, acrescente 1 colher (sopa) de leite à água de cozimento.

▸▸ PIQUE SEMPRE AS FOLHAS VERDES com as mãos. Quando cortadas com faca, as hortaliças perdem parte de suas vitaminas graças à oxidação do metal.



▸▸ DEIXE PARA TEMPERAR A SALADA apenas no momento de servir. O sal e o azeite costumam murchar as folhas.

Misturas saborosas



- **Rúcula, gomos de laranja, fatias finas de cebola roxa, lascas de azeitonas pretas, lascas de queijo parmesão.**



- **Alface americana, fatias de pêra, queijo de cabra fresco (ou queijo branco).**



- **Alface crespa, fatias finas de cebola, cenoura ralada, azeitonas pretas, pepinos em rodelas, queijo branco.**

Salada mesclada

Rende 6 porções

- **1 pé de alface tipo americana**
- **1 maço de rúcula**
- **2 endívias**
- **6 fatias de pão de forma**
- **2 figos sem casca cortados ao meio**
- **250 g de presunto defumado ou cozido em fatias finas**
- **Sal e azeite a gosto**

Corte o pão em cubos pequenos e regue-os com o azeite. Transfira para uma assadeira e leve ao forno médio preaquecido até dourar. Retire do forno e deixe esfriar. Lave a alface, a rúcula e a endívia em água corrente e seque-as com um pano de prato limpo. Disponha as folhas em uma saladeira e junte os figos e o presunto. Polvilhe com o sal, regue com o azeite e salpique com os cubos de pão.

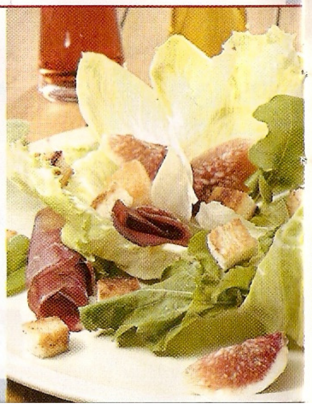


FOTO: ORMUZD ALVES

Bauru

■ Tempo: 50 minutos ■ Rende: 12 unidades ■ Calorias por unidade: 324



Ingredientes

Massa
- 1 tabelete de fermento biológico (15 g)
- 2 colheres (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1/4 de xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de água morna
- 1 ovo
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 gema batida para pincelar
- Orégano para polvilhar

Recheio
- 150 g de presunto fatiado
- 150 g de queijo branco fatiado
- 2 tomates cortados em rodelas temperadas com azeite e orégano
- 200 g de catupiry

Modo de preparo

Em uma tigela dissolva o fermento com o açúcar e o sal. Acrescente o óleo, a água, o ovo e misture bem. Aos poucos junte a farinha e trabalhe a massa até ficar homogênea. Acrescente mais farinha se necessário. Sove a massa, divida em 12 porções. Cubra e deixe descansar até dobrar de volume. Abra cada porção com um rolo e recheie com o presunto, o queijo branco, o tomate e catupiry. Enrole e feche as pontas. Coloque em uma assadeira untada com óleo e deixe descansar por mais 20 minutos. Pincele a gema, polvilhe o orégano e leve para assar no forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos.



Dica da receita
Para variar o sabor, experimente usar avelãs no lugar das amêndoas.

Trança de amêndoas

■ Tempo: 45 minutos ■ Rende: 8 porções ■ Calorias por porção: 415

Ingredientes

Massa
- 2 tabletes de fermento fresco para pão
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de água morna (use a mesma lata do leite condensado)
- 4 ovos
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 8 xícaras (chá) de farinha de trigo

Recheio
- 1/3 de xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de leite
- 3 gemas batidas
- 2 colheres (chá) de essência de amêndoa
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo

Cobertura
- 3 gemas
- 1 colher (sobremesa) de café instantâneo tipo Nescafé
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de lascas de amêndoa para polvilhar

Modo de preparo

Recheio
Misture todos os ingredientes e leve ao fogo sem parar de mexer até engrossar. Retire do fogo e deixe esfriar.

Massa
Ponha todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha. Bata até ficar homogêneo e transfira para uma vasilha. Acrescente a farinha aos poucos e misture. Sove a massa por cinco minutos e divida em três partes. Abra cada parte em um retângulo e passe sobre cada uma o recheio de creme de amêndoas. Enrole-as ligeiramente e faça uma trança com as três massas. Ponha em uma assadeira untada e deixe descansar por mais 15 minutos. Misture os ingredientes da cobertura e pincele a trança, enfeitando-a com as lascas de amêndoa. Deixe crescer por duas horas e asse em forno médio preaquecido.

Rosca lusitana

■ Tempo: 50 minutos ■ Rende: 12 porções ■ Calorias por porção: 510

Ingredientes

Massa
- 1 tablete de fermento biológico (15 g)
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de leite morno
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 ovos
- 4 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo

Recheio
- 200 g de lingüiça defumada picada
- 150 g de bacon frito
- 150 g de queijo provolone ralado grosso
- 1 gema batida para pincelar
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Modo de preparo

Massa
Em uma tigela dissolva o fermento com o açúcar e o sal. Misture o leite, o óleo, o ovos e aos poucos ponha a farinha de trigo. Trabalhe a massa até se desgrudar das mãos. Se for necessário, acrescente mais farinha, ate atingir o ponto ideal. Sove e deixe descansar até dobrar de tamanho.

Recheio
Misture a lingüiça, o bacon e o queijo. Abra a massa e recheie. Modele a rosca, coloque em uma forma untada e deixe descansar por mais 20 minutos. Leve para assar no forno a 200ºC. Quando começar a dourar, retire do forno, pincele a gema e polvilhe o queijo parmesão. Volte ao forno até terminar de assar.



FOTO: ORMUZD ALVES

Dica da receita
Ponha a massa para crescer em um recipiente com tampa.



Dica da receita
Substitua a castanha-do-pará por amendoim sem pele tostado.

Pão de chocolate e castanha-do-pará

■ Tempo: 50 minutos ■ Rende: 1 unidade ■ Calorias: 1 080

Ingredientes

- 1/2 tablete de fermento biológico
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 3/4 de xícara (chá) de leite
- 3 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/3 de xícara (chá) de margarina
- 1 ovo

Recheio

- 80 g de castanha-do-pará triturada
- 1 colher (sobremesa) de margarina
- 200 g de chocolate ao leite picado
- 1 gema batida para pincelar

Modo de preparo

Massa

1 Dissolva o fermento com um pouco de açúcar e o leite. Deixe descansar durante dez minutos.

2 Ponha a farinha em um recipiente, faça uma cavidade no meio e acrescente a mistura de fermento, o açúcar restante, a margarina e o ovo. Trabalhe a massa até ficar lisa. Deixe descansar até dobrar de volume.

Recheio

Misture a castanha, a margarina e o chocolate.

Montagem

Abra a massa em um retângulo, distribua o recheio e enrole a massa como um rocambole, começando pelo lado maior de retângulo. Aqueça o forno a 180ºC. Corte o rocambole em oito fatias. Unte com margarina uma forma de 20 cm de diâmetro e distribua as fatias. Cubra e deixe descansar por 30 minutos. Pincele a gema e asse por 45 minutos ou até dourar.

Pão com tomate seco e manjericão

■ Tempo: 50 minutos ■ Rende: 12 porções ■ Calorias por porção: 302

Ingredientes

Massa

- 1 tablete de fermento biológico (15 g)
- 1/2 xícara (chá) de leite morno
- 1 colher (chá) de açúcar
- 2 colheres (chá) de sal
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de margarina
- 1 ovo
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate

Recheio

- 150 g de tomate seco picado
- 1 xícara (chá) de folhas de manjericão

Modo de preparo

Em uma tigela dissolva o fermento no leite. Acrescente o açúcar, o sal, a farinha de trigo, a margarina, o ovo e o molho de tomate. Trabalhe a massa até se soltar das mãos e, se necessário, acrescente mais farinha. Cubra a massa e deixe descansar até dobrar de tamanho. Abra a massa e recheie. Molde o pão e coloque em uma forma retangular untada com margarina. Deixe descansar por 30 minutos. Leve ao forno preaquecido a 200ºC e asse até dourar, por aproximadamente 45 minutos.



FOTO: ORMUZD ALVES

Dica da receita
Arescente a farinha aos poucos, de preferencia peneirada.

Pão de amendoim

■ Tempo 2 horas ■ Rende: 20 porções ■ Calorias por porção: 275



Dica da receita
O amendoim está torrado quando, ao esfregar, a pele se solta com facilidade.

Ingredientes

Massa
- 3 tabletes de fermento biológico (45 g)
- 1 xícara (chá) de leite morno
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 4 gemas
- 1/2 xícara (chá) de margarina
- 1/4 de xícara (chá) de amendoim torrado sem pele e triturado
- 1 1/2 xícara (chá) de amido de milho
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo

Recheio
- 1 1/2 xícara (chá) de doce de leite pastoso
- 1 xícara (chá) de amendoim torrado sem pele e triturado
- 1 ovo batido para pincelar

Modo de preparo

Massa

1 Aqueça o forno a 180°C. Em uma tigela grande dissolva o fermento com o leite morno. Aos poucos junte o açúcar, as gemas, a margarina, o amendoim, o amido de milho e a farinha de trigo.

2 Trabalhe a massa até ficar homogênea. Cubra e deixe descansar por uma hora. Abra a massa em uma superfície enfarinhada, formando um retângulo com 1 centímetro de espessura.

Recheio

1 Misture o doce de leite com o amendoim, distribua sobre a massa e enrole como rocambole. Modele a rosca unindo as pontas.

2 Pincele com ovo batido e deixe descansar por mais 20 minutos. Leve para assar no forno por cerca de 40 minutos ou até dourar.

Pão de abóbora recheado de queijo

■ Tempo: 35 minutos ■ Rende: 10 porções ■ Calorias por porção: 247

Ingredientes

- 1 tablete de fermento biológico (15 g)
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 500 g de abóbora cozida escorrida e passada no espremedor
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 200 g de queijo branco ralado grosso
- Salsa picada a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela, dissolva o fermento com o açúcar e o sal. Acrescente a abóbora, o ovo, o óleo e aos poucos a farinha de trigo. Mexa com uma colher até ficar uma massa mole e uniforme. Unte uma forma retangular com óleo. Com o auxílio de uma colher, coloque metade da massa e distribua o queijo ralado misturado com a salsa. Por cima coloque o restante da massa, cubra com um pano e deixe descansar durante 20 minutos. Asse no forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 45 minutos ou até dourar.



Dica da receita
Para não murchar, nunca deixe a massa descansar além do tempo pedido na receita.

FOTO: ORMUZD ALVES

Guirlanda de pão de cebola

■ Tempo: 1 hora ■ Rende: 22 unidades ■ Calorias por unidade: 118

Ingredientes

Recheio
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 envelope de caldo de legumes
- 2 cebolas
- 1/2 colher (sopa) de orégano
- Sal a gosto

Massa
- 2 tabletes de fermento biológico (30 g)
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 cebola picada
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo aproximadamente
- 1 ovo para pincelar
- Gergelim a gosto
- Ervas secas para decorar

Utensílio
- Assadeira com 22 cm de diâmetro

Modo de preparo

Recheio
Em uma panela aqueça a margarina, o caldo de legumes e as cebolas cortadas em cubinhos. Tempere com o orégano e sal. Deixe esfriar.

Massa
No liquidificador bata o fermento, o sal, os ovos, o óleo, o leite e a cebola. Coloque em uma tigela e acrescente a farinha de trigo aos poucos até que a massa não grude nas mãos. Divida a massa em 22 porções. Faça bolinhas, colocando no centro de cada uma um pouco de recheio. Feche bem.

Montagem
Coloque um pãozinho ao lado do outro na assadeira, para que formem um círculo. Pincele o ovo batido, salpique com gergelim e deixe crescer até dobrar de volume. Leve ao forno pré-aquecido 180ºC por 25 minutos ou até que dourem. Decore com ervas.





Dica da receita
Quando usar as mãos para trabalhar a massa, aqueça-as com água morna.

Trança de mortadela defumada

■ Tempo: 30 minutos ■ Rende: 16 porções ■ Calorias por porção: 313

Ingredientes

Massa
- 1 tablete de fermento biológico (15 g)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 100 g de margarina
- 1/2 colher (chá) de sal

Recheio
- 300 g de mussarela fatiada
- 400 g de mortadela defumada fatiada

Modo de preparo

Em um recipiente misture o fermento com a farinha, junte o açúcar, o leite, a margarina e o sal. Trabalhe a massa até ficar lisa e macia. Cubra e deixe descansar por 30 minutos. Divida a massa em duas partes iguais. Sobre uma superfície lisa e enfarinhada abra as massas em dois retângulos de 50 x 30 com 0,5 cm de espessura aproximadamente. Divida o recheio em duas partes iguais e distribua sobre toda a superfície das massas. Enrole como rocambole bem apertado. Coloque os rocamboles em uma assadeira untada com óleo. Em cada um faça um corte ao meio no sentido do comprimento, sem separar as partes completamente. Deixe cerca de 4 cm de uma das pontas sem cortar. Trance as duas partes de cada trança e una as pontas no final. Cubra e deixe descansar por mais 30 minutos. Leve ao forno preaquecido a 200ºC e asse por 35 minutos aproximadamente ou até dourarem.

FOTO: ORMUZD ALVES



Dica da receita
Para variar o sabor, experimente rechear com maçã ou pêra.

Ingredientes

Massa
- 500 g de farinha de trigo
- 1/2 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (café) de açúcar
- 1/4 de xícara (chá) de óleo
- 250 ml de água
- 1 ovo

Recheio
- 2 bananas-nanicas maduras
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de canela em pó

Para pincelar
- 1 ovo batido

Calzone de banana

■ Tempo: 1 hora ■ Rende: 4 unidades ■ Calorias por unidade: 680

Modo de preparo

1 Aqueça o forno a 180°C. Em um recipiente misture a farinha de trigo, o fermento, o sal, o açúcar, o óleo, a água e o ovo. Amasse sem sovar. Cubra e deixe descansar por 30 minutos.

2 Em uma superfície enfarinhada divida a massa em quatro partes, abra com um rolo formando círculos.

3 Sobre cada círculo ponha meia banana descascada e cortada em rodelas. Salpique com açúcar misturado com canela.

4 Dobre a massa como pastel, feche bem as bordas, pincele com o ovo batido e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

Pão doce de creme e coco

■ Tempo: 55 minutos ■ Rende: 12 porções ■ Calorias por porção: 829

Ingredientes

Massa
- 1 tablete de fermento biológico
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de leite morno
- 1 ovo
- 5 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 lata de creme de leite
- 100 g de margarina derretida

Recheio
- 1 lata de leite condensado
- 2 pacotes de coco ralado (300 g)
- 6 colheres (sopa) de margarina derretida

Cobertura
- 1 vidro de leite de coco
- 4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo

Massa
Em uma tigela dissolva o fermento no açúcar. Junte o leite, o ovo, a farinha, o creme de leite e a margarina. Trabalhe a massa e deixe descansar até dobrar de volume.

Recheio
Misture o leite condensado e o coco. Abra a massa, pincele a margarina derretida e espalhe o recheio. Enrole como um rocambole, corte em fatias de 5 cm. Coloque em uma assadeira untada e deixe descansar por 30 minutos. Asse no forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos.

Cobertura
Misture o leite de coco e o açúcar e distribua sobre os pães ainda quentes.



Dica da receita
Não deixe o pão esfriar na forma. Desenforme-o morno, senão o fundo fica mole.

FOTO: ORMUZD ALVES

Minicroissant recheado

■ Tempo: 2 horas ■ Rende: 70 unidades ■ Calorias por unidade: 66

Ingredientes

- 1 tablete de fermento biológico (15 g)
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 1/2 xícara (chá) de água morna
- 600 g de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 100 g de margarina

Para folhar

- 150 g de margarina
- 1 xícara (chá) de queijo ralado
- 1 gema para pincelar
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado para salpicar

Modo de preparo

1 Aqueça o forno a 180ºC. Em uma tigela misture o fermento com o açúcar até se dissolver. Junte a água e 1/2 xícara (chá) de farinha. Deixe descansar por 15 minutos. Acrescente o sal, a margarina e, aos poucos, o restante da farinha. Misture até a massa se soltar das mãos. Cubra e deixe descansar por 40 minutos.

2 Misture a margarina e o queijo ralado para folhar. Abra a massa em retângulo, espalhe 1/3 da mistura e dobre a massa em três partes. Repita a operação mais duas vezes. Abra a massa novamente em retângulo, corte em tiras largas e depois em triângulos. Modele os croissants, coloque em uma assadeira untada e enfarinhada e deixe crescer por 20 minutos. Pincele com a gema, salpique com o queijo ralado e leve ao forno até dourarem.



Dica da receita
Guarde pequenas porções no freezer e use à medida que precisar.



Dica da receita
Sempre ponha a massa para crescer em lugar fechado, sem vento e aquecido.

FOTO: ORMUZD ALVES

Rosca de bombom

■ Tempo: 45 minutos ■ Rende: 2 porções ■ Calorias por porção: 360

Ingredientes

- 1 tablete de fermento biológico (15 g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de leite morno
- 100 ml de leite de coco
- 1 ovo
- 2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 12 bombons
- 1 gema batida
- 2 colheres (sopa) de leite

Modo de preparo

Em um recipiente dissolva o fermento no açúcar. Acrescente o leite, o leite de coco, o ovo e aos poucos a farinha e trigo. Trabalhe a massa até se soltar das mãos. Cubra e deixe descansar até dobrar de volume. Faça 12 bolinhas e recheie cada uma com um bombom. Distribua as bolinhas em uma forma de furo central untada com margarina. Deixe descansar por mais 20 minutos. Pincele a gema misturada com leite e asse no forno preaquecido a 200ºC durante 45 minutos.

Pão doce de ameixa

■ Tempo: 1h30 ■ Rende: 40 unidades ■ Calorias por unidade: 210



Ingredientes

Creme
- 3/4 de xícara (chá) de açúcar
- 50 g de margarina derretida
- 200 g de ameixa preta picada
- 50 g de coco ralado

Calda
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água
- 50 g de coco ralado

Massa
- 2 xícaras (chá) de leite
- 3 tabletes de fermento biológico (45 g)
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 kg de farinha de trigo
- 50 g de margarina
- 2 ovos

Modo de preparo

Creme
Misture bem o açúcar e a margarina. Reserve.

Calda
Leve ao fogo o açúcar e a água, sem mexer, até obter uma calda. Retire do fogo, junte o coco ralado e misture bem. Reserve.

Massa
Em um recipiente coloque 1/2 xícara de leite morno e o fermento, misture bem até que o fermento se dissolva. Acrescente 1/2 colher (sopa) de açúcar e duas colheres (sopa) de farinha e misture bem. Cubra e deixe descansar por 15 minutos. Junte os ingredientes restantes e sove até a massa ficar homogênea. Em uma superfície enfarinhada abra a massa com um rolo, espalhe o creme, salpique o coco e distribua a ameixa. Enrole como rocambole, corte em pedaços de 4 cm de largura e ponha em uma forma untada e enfarinhada. Cubra e deixe crescer por 15 minutos, leve ao forno por cerca de 35 minutos. Retire, regue com a calda e sirva quente ou frio.

Sonho assado recheado de brigadeiro

■ Tempo: 1 hora ■ Rende: 35 unidades ■ Calorias por unidade: 296

Ingredientes

Massa
- 3 ovos
- 2 tabletes de fermento biológico (30 g)
- 1 xícara (chá) de margarina
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 pitada de sal
- 9 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 1/2 xícara (chá) de leite

Brigadeiro
- 2 latas de leite condensado
- 150 g de chocolate meio amargo picado
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1/2 xícara (chá) de leite

Modo de preparo

Massa
Em um recipiente coloque os ovos, o fermento, a margarina, o açúcar, o sal, uma xícara de farinha de trigo e meia xícara de leite. Misture bem e deixe descansar por cinco minutos. Acrescente o restante dos ingredientes e trabalhe a massa em uma superfície lisa e enfarinhada até que fique homogênea. Deixe descansar por dez minutos. Modele os sonhos e deixe descansar em uma assadeira levemente untada com margarina até dobrar de tamanho, por aproximadamente 20 minutos. Leve para assar no forno preaquecido a 180ºC durante 20 minutos.

Brigadeiro
Em uma panela coloque o leite condensado, o chocolate picado, a margarina e o leite. Cozinhe em fogo baixo mexendo sempre até se desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar. Corte os sonhos ao meio e recheie.



Dica da receita
Se quiser, depois de assado frite-os rapidamente em óleo bem quente, só para dar cor.

FOTO: ORMUZD ALVES

Rosca maravilha

- Tempo: 2 horas
- Rende: 2 unidades
- Calorias por unidade: 289

Ingredientes

- 15 g de fermento biológico
- 750 ml de água
- 2 colheres (chá) de sal
- 750 g de farinha de trigo
- 250 g de mussarela cortada em cubos
- 300 g de lingüiça calabresa cortada em cubos

Modo de preparo

Dissolva o fermento biológico em um pouco da água. Em uma tigela grande coloque o fermento dissolvido, o restante da água e o sal. Aos poucos acrescente a farinha e misture até formar uma massa. Sove-a durante cinco minutos e divida em seis partes. Abra cada parte num retângulo e sobre cada um distribua a mussarela e a lingüiça calabresa. Feche os retângulos. Para cada rosca use três retângulos e una-os em forma de trança. Unte e polvilhe com farinha duas formas com buraco no meio e disponha uma trança em cada forma. Deixe descansar por uma hora. Asse em forno preaquecido a 180ºC por cerca de uma hora. Sirva quente ou fria.

Trouxinha de maçã

- Tempo: 50 minutos
- Rende: 16 porções
- Calorias por porção: 84

Ingredientes

Massa

- 1/2 copo de requeijão (125 g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 2 gemas
- 1/2 colher (sopa) de gordura vegetal

Recheio

- 2 maçãs
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 gema para pincelar

Modo de preparo

Massa

Em um recipiente misture todos os ingredientes até que se grude nas mãos.

Recheio

Cozinhe o açúcar e as maçãs cortadas em cubinhos até ficarem macios. Escorra a calda e deixe esfriar.

Montagem

Em uma superfície enfarinhada abra a massa e corte em 16 quadrados. Coloque uma porção de recheio de maçã e feche, unindo as pontas. Pincele com a gema de ovo e asse por 25 minutos.

Pão de batata com requeijão

- Tempo: 2 horas
- Rende: 18 unidades
- Calorias por unidade: 210

Ingredientes

- 5 batatas médias
- 3 xícaras (chá) de leite
- 1/2 colher (sobremesa) de sal
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 ovo batido
- 400 g de requeijão tipo firme
- 1 gema batida para pincelar

Modo de preparo

1 Descasque as batatas e lave-as. Corte-as em pedaços e cozinhe com o leite e o sal até absorverem todo leite. Retire do fogo, passe-as por um espremedor e reserve.

2 Em uma tigela peneire a farinha de trigo, o fermento e o açúcar. Junte a manteiga, a batata espremida e misture. Junte o ovo e sove até a massa ficar lisa. Cubra e deixe descansar por 15 minutos.

3 Faça círculos de massa de cerca de 8 cm de diâmetro, recheie com requeijão e forme bolinhas. Coloque-as em uma assadeira untada, pincele a gema e leve ao forno até dourarem.

Novidades nas prateleiras



SAÚDE NO COPO

Tang, o suco em pó mais vendido do país, está mais saudável. Isso porque a Kraft Foods incorporou um mix de vitaminas (A, B, C, além de ferro) ao produto. Além disso, o suco ganhou uma nova embalagem com cores mais vivas e frutas apetitosas. Bem a cara do verão!

MÔLHO PRONTO NO SACHÊ

A dona de casa de hoje está cercada de praticidade. Prova disso é o lançamento da Etti, o molho Salsaretti em sachê. O novo formato é maleável e facilita a utilização. Os sabores também são deliciosos: tradicional com cubos de tomate, à bolonhesa e ao sugo com polpa de cenouras frescas.



SEGURANÇA NA COZINHA

Contra intoxicação por gás ou risco de explosão

Regras de ouro para evitar acidentes

- Conecte o botijão ao fogão por meio de tubulações metálicas – chame um profissional especializado da empresa que comercializa gás para fazer a instalação.
- Se usar botijão, instale-o no lado de fora da casa e, importante, protegido do sol e da chuva.
- Preste bastante atenção ao trocar o botijão. Para se certificar de que não há vazamentos, coloque espuma feita com esponja e detergente nas conexões. Se ela "inchar", o gás está vazando.

Fotos: Mauro Holanda (trança de amêndoas), Ormuzd Alves (pão de chocolate e castanha-do-pará, pão de amendoim, calzone de banana, minicroissant recheado, pão doce de ameixa). **Objetos e tecidos:** Roupa de Mesa - 3811.9715; Camicado - 3819.1612; M.Dragonetti - 3846.8782

Nutricionista: Samantha Rhein, professora do núcleo de nutrição do centro Universitário São Camilo

EDITORA Abril
CENTENÁRIO VICTOR CIVITA 1907 - 2007

Presidente e Editor: Roberto Civita
Vice-Presidentes: Jairo Mendes Leal, Mauro Calliari
Conselho Editorial: Roberto Civita (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), José Roberto Guzzo

Diretor Secretário Editorial e de Relações Institucionais: Sidnei Basile
Diretora Corporativa de Publicidade: Thais Chede Soares B. Barreto

Diretora Superintendente: Elda Müller
Diretor de Núcleo: Kaike Nanne

AnaMariaReceitas

Redator-Chefe: Demetrius Paparounis

Editoras: Lidice-Bá (Beleza e Moda) e Roberta Cerasoli **Editora de Arte:** Kika Gianesi **Repórteres:** Lika Rodrol **Designers:** Fabiano Valverde, Gustavo Curcio e Marcos Rogério da Silva **Atendimento à Leitora:** Karla Precioso **Assistente de Coordenação:** Sandra Paton **Estagiários:** Bruna Menegueço e Ligia Scalise (texto), Marina Ratton (foto), Beatriz Giosa (arte) **Colaboradores:** Fernanda Cury (texto), Anderson Almeida (arte), José Batista de Carvalho (revisão), Samantha Rhein (nutricionista) Irene Lopes (Produção de culinária) Sônia Lopes (produtora visual) **Multimídia:** Décio Navarro **Estagiário:** Fábio Donadio **Editora on-line:** Christina Mucci **Estagiário:** Rafael Santos

Apoio Editorial: Beatriz de Cássia Mendes, Carlos Grassetti **Serviços Editoriais:** Wagner Barreira **Depto. de Documentação e Abril Press:** Grace de Souza

PUBLICIDADE CENTRALIZADA Diretores: Marcos Peregrina Gomez, Mariane Ortiz, Robson Monte, Sandra Sampaio **Executivos de Negócios:** Claudia Galdino, Eliani Prado, Letícia di Lallo, Luciano Almeida, Marcello Almeida, Marcelo Cavalheiro, Marcia Soter, Nilo Bastos, Pedro Bonaldi, Regina Maurano, Rodrigo Floriano Toledo, Virginia Any, Willian Hagopian **PUBLICIDADE REGIONAL Diretor:** Jacques Baisi Ricardo **PUBLICIDADE RIO DE JANEIRO Diretor:** Paulo Renato Simões **PUBLICIDADE NÚCLEO COMPORTAMENTO Gerente de Publicidade:** Fernando Sabadin **Executivos de Negócios:** Analucia Bertola, Camilla Dell'Arciprete, Cinthia Curty, João Eduardo Dias, Larissa Cerávolo, Luis Fernando Lopes, Mara Marques e Ricardo Mariani. **Assistente de Vendas:** Liliana Moura **Assistente Administrativo:** Monise Barbosa **MARKETING E CIRCULAÇÃO: Gerente de Marketing:** Wagner Gorab **Gerente de Publicações:** Cristina Ventura **Analista de Marketing:** Juliana Teixeira **Estagiária:** Luane Moliterno **Gerente de Eventos:** Angela Villa **Analistas:** Ana Mascarenhas, Denise Zuanazzi, Samantha Pinto **Gerente de Circulação Avulsas:** Laura Andrade **Gerente de Circulação Assinaturas:** Márcia Simone Donha **PLANEJAMENTO, CONTROLE E OPERAÇÕES: Diretor:** Auro Iasi **Gerente:** André Vasconcelos **Consultor:** Sandra Laham Wilner **Processos:** Rosangela Garcia **ASSINATURAS: Diretora de Operações de Atendimento ao Consumidor:** Ana Dávalos **Diretor de Vendas:** Fernando Costa

Em São Paulo: Redação e Correspondência: Av. das Nações Unidas, 7221, 17º andar, Pinheiros, CEP 05425-902, tel. (11) 3037-2000, fax (11) 3037-5871 **Publicidade** www.publiabril.com.br **Classificados** tel. 0800-7012066, Grande São Paulo tel. 3037-2700 **ESCRITÓRIOS E REPRESENTANTES DE PUBLICIDADE NO BRASIL: Central-SP** tel. (11) 3037-6364 **Bauru** Gnottos Mídia Representações Comerciais, tel. (14) 3227-0378, e-mail: gnottos@gnottosmidia.com.br **Belém** Midiasolution Belem, tel. (91) 3222-2303, e-mail: simone@midiasolution.net **Belo Horizonte** tel. (31) 3282-0630, fax (31) 3282-0632 **Triângulo Mineiro:** F&C Campos Consultoria e Assessoria Ltda Tel/Fax: (16) 3620-2702 Cel. (16) 8111-8159 **Blumenau** M. Marchi Representações, tel. (47) 3329-3820, fax (47) 3329-6191, e-mail: marchimauro@uol.com.br **Brasília** Escritório: tels. (61) 3315-7554/55/56/57, fax (61) 3315-7558; Representante: Carvalhaw Marketing Ltda., tels (61) 3426-7342/3223-0736/3225-2946/3223-7778, fax (61) 3321-1943, e-mail: starmkt@uol.com.br **Campinas** CZ Press Com. e Representações, telefax (19) 3233-7175, e-mail: czpress@czpress.com.br **Campo Grande** Josimar Promoções Artísticas Ltda, tel. (67) 3382-2139 e-mail: melissa.tamaciro@josimarpromocoes.com.br **Cuiabá** Fênix Representações Comerciais, tels. (65) 9235-7446/9602-3419, e-mail: lucianooliveir@uol.com.br **Curitiba** Escritório: tel. (41) 3250-8000/8030/8040/8050/8080, fax (41) 3252-7110; Representante: Via Mídia Projetos Editoriais Mkt. e Repres. Ltda., telefax (41) 3234-1224, e-mail: viamidia@viamidiapr.com.br **Florianópolis** Interação Publicidade Ltda. tel. (48) 3232-1617, fax (48) 3232-1782, e-mail: fgoegonio@interacaoabril.com.br **Fortaleza** Midiasolution Repres. e Negoc. em Meios de Comunicação, telefax (85) 3264-3939, e-mail: midiasolution@midiasolution.net **Goiânia** Middle West Representações Ltda., tels. (62) 3215-5158, fax (62) 3215-9007, e-mail: publicidade@middlewest.com.br **Joinville** Via Mídia Projetos Editoriais Mkt. e Repres. Ltda., telefax (47) 3433-2725, e-mail: viamidiajoinville@viamidiapr.com.br **Manaus** Paper Comunicações, telefax (92) 3656-7588, e-mail: paper@internext.com.br **Maringá** Atitude de Comunicação e Representação, telefax (44) 3028-6969, e-mail: marlene@atituderp.com.br **Porto Alegre** Escritório: tel. (51) 3327-2850, fax (51) 3327-2855; Representante: Print Sul Veículos de Comunicação Ltda., telefax (51) 3328-1344/3823/4954, e-mail: ricardo@printsul.com.br; Multimeios Representações Comerciais, tel. (51) 3328-1271, e-mail: multimeiosrepco@uol.com.br **Recife** MultiRevistas Publicidade Ltda., telefax (81) 3327-1597, e-mail: multirevistas@uol.com.br **Ribeirão Preto** Gnottos Mídia Representações Comerciais, tel. (16) 3911-3025, e-mail: gnottos@gnottosmidia.com.br **Rio de Janeiro** pabx: (21) 2546-8282, fax (21) 2546-8253 **Salvador** AGMN Consultoria Public. e Representação, tel.(71) 3341-4992/1765/9824/9827, fax: (71) 3341-4996, fax: (71) 3341-4996, e-mail: abrilagm@uol.com.br **Vitória** tel. ZMR - Zambra Marketing Representações, tel. (27) 3315-6952, e-mail: samuelzambrano@intervip.com.br

PUBLICAÇÕES DA EDITORA ABRIL: Veja: Veja, Veja São Paulo, Veja Rio, Vejas Regionais **Núcleo Negócios:** Exame, Exame PME, Você S/A **Núcleo Tecnologia:** Info, Info Corporate **Núcleo Consumo:** Boa Forma, Elle, Estilo, Manequim, Revista A **Núcleo Comportamento:** Claudia, Nova **Núcleo Semanais de Comportamento** Ana Maria, Faça e Venda, Sou Mais Eu!, Viva Mais! **Núcleo Bem-Estar:** Bons Fluidos, Saúde!, Vida Simples **Núcleo Jovem:** Almanaque Abril, Aventuras na História, Bizz, Capricho, Guia do Estudante, Loveteen, Mundo Estranho, Superinteressante **Núcleo Infantil:** Atividades, Disney, Recreio **Núcleo Homem:** Men's Health, Playboy, Vip **Núcleo Casa e Construção:** Arquitetura e Construção, Casa Claudia **Núcleo Celebridades:** Bravo!, Contigo!, Minha Novela, Tititi **Núcleo Motor Esportes:** Frota S/A, Placar, Quatro Rodas **Núcleo Turismo:** Guias Quatro Rodas, National Geographic, Viagem e Turismo **Fundação Victor Civita:** Nova Escola

AnaMaria Receitas nº 573, ano 2007, é uma publicação semanal da Editora Abril S.A. Edições anteriores: Venda exclusiva em bancas, pelo preço da última edição em banca + despesa de remessa. Solicite ao seu jornaleiro. Distribuída em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. AnaMaria não admite publicidade redacional.

Serviço ao Assinante: Grande São Paulo: 5087-2112
Demais localidades: 0800-775-2112 www.abrilsac.com
Para assinar: Grande São Paulo: 3347-2121
Demais localidades: 0800-775-2828 www.assineabril.com.br

IMPRESSA NA DIVISÃO GRÁFICA DA EDITORA ABRIL S.A.
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400, Freguesia do Ó, CEP: 02909-900, São Paulo, SP

IVC FIPP ANER

Abril

Presidente do Conselho de Administração: Roberto Civita
Presidente Executivo: Giancarlo Civita
Vice-Presidentes: Douglas Duran e Marcio Ogliara

www.abril.com.br